

Pan de Maíz Azul

Sirve: 12 porciones

Este platillo tradicional de los nativos americanos, utiliza maíz azul y trigo germinado. Se han identificado muchos beneficios en los diferentes brotes de granos, y los ingredientes se pueden comprar ya germinados o usted puede hacer su propio trigo germinado en casa.

Ingredientes

3 tazas agua

2 tazas harina de maíz azul (también se puede utilizar de maíz amarillo)

1 taza harina de maíz (amarillo)

3/4 taza pasitas

1/2 taza trigo germinado

1/3 taza azúcar moreno

Preparación

1. Caliente el horno a 300°F. Forre un molde para pastel de 8X8 pulgadas con papel de aluminio.
2. Hierva el agua en una olla grande. Agregue cada ingrediente uno por uno.
3. Mezcle bien hasta obtener una mezcla sin grumos y viértala en el molde forrado. Cubra el molde con otro pedazo de papel de aluminio.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	5 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

4. Hornee durante 2 horas. El pan estará listo cuando un palillo inserto en medio del molde salga limpio.

Notas

Para germinar el trigo: Lave los granos de trigo naturales, escurra el agua pero no los seque. Extiéndalos en una sola capa en moldes de poca profundidad y cubra con pedazos de tela húmedos. Mantenga los granos húmedos en un lugar oscuro y calentito

USDA Food Distribution Program on Indian Reservations, A River of Recipes Native American Recipes Using Commodity Foods